



# MANTENTZE GIMNASIA

## Gela-lur jarduera



UMEAK  
HELDUAK  
ZAHARRAK

### DESKRIBAPENA

Mantenimendu Gimnasia egoera fisikoaren hobekuntza bilatzen duen jarduera da edozein adineko pertsonetan, taldeka praktikatutako ariketen bitartez eta monitore batek zuzenduta.

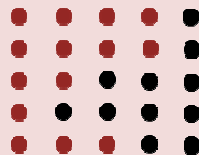
Urtean zehar jarduera fisiko desberdinak burutuko dira, gimnasia konbentzionalatik, jolasak, dantzak eta kirolak bitarte, modu dibertigarri eta osasuntsu batean. Jarduera egokiena da edozein pertsonak egoera fisiko on bat mantendu nahi badu programa motibagarri baten bitartez.

### HELBURUAK

- Parte-hartzaileen egoera fisikoaren hobekuntza orokorra lortu, eta horrekin batera bizi kalitatearen hobekuntza.
- Erresistentzia (gaitasun aerobikoa), indar muskularra (tonifikazioa) eta malgutasuna espezifikoki hobetu.
- Ariketa fisikoa nola egin behar den (ariketa desberdinen teknika, serieak, errepikapenak...) eta honen inguruan erlazionatutako ezagutzak irakatsi.
- Parte-hartzaileen autoestima maila igotzea lortu, ikastaroa bukatzean askoz hobeto ikusi eta sentituko direlako.
- Ohitura higienikoak eta osasuntsuak lortu ariketa fisikoaren bidez.
- Taldearekin eta monitorearekin konfiantza giroa eta harreman onak ezarri.



Tonifikazioa  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna



- (1) Al-Az-Or 9.25-10.25
- (2) Al-Az-Or 10.25-11.25
- (3) Al-Az-Or 19.00-20.00

Peru Esteban  
Peru Esteban  
Alejandra Montiel



- (1,2) **Elizgibela** (pista)
- (3) **Elizgibela** (gela urdina)

### GOMENDIOAK

1. Helburuak bakarrik lortu daitezke jardueran konstantea bazara.
2. Edozein motatako pertsonentzat (adin eta egoera fisiko) gomendagarria da.
3. Garrantzitsua da arropa eta oinetako erosoak eramatea, mugimendu desberdinak egiteko aproposak direnak eta bero handia ematen ez dutenak. Neguan gela eta pista hotza da, beraz, arropa termikoa edo arropa berogarria klase hasierarako eta bukaerarako eramatea gomendagarria da.
4. Oso garrantzitsua da hasieran beroketa bat eta bukaeran luzaketa batzuk egitea. Era berean, lesioren bat izatean monitoreari abisatzea gomendatzen da.
5. Klase hauek ez dute inolako progresiorik ezta ikasketarik ere planteatzen, jarraitutasun arazoak duten pertsonentzat (txandakako lana adibidez) oso aproposa izanez.